

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！

今月は『体幹部分の引締め』をお届けします。

ここでは引締めとは何かに関して、お送りしてまいります。

体幹とは？

皆さんは体幹と聞くと腹筋を思い出すでしょうか？もちろん正解です。しかしここでは体幹「腹横筋」「横隔膜」「多裂筋」「骨盤底筋群」総称して『インナーユニット』についてお話していきたいと思えます。

『インナーユニット』は人間が呼吸したり、姿勢を維持したり、動いたりする時にとても重要な役割を果たしています。パフォーマンスアップやケガ予防には欠かせない筋肉といわれています。

では『インナーユニット』はどのようにして使うのでしょうか？

まずは呼吸！

代表的な呼吸は腹式呼吸です。腹式呼吸は寝ているときに行われている呼吸です。

腹式呼吸によってインナーユニットは伸収縮をします。意識的に図1のような

呼吸を行って下さい。毎日できる簡単なものだからぜひ試してみてください。

この動作だけでもインナーユニットが刺激されお腹をへこますのに一定の効果があります。

(ただし効果には個人差があります。)

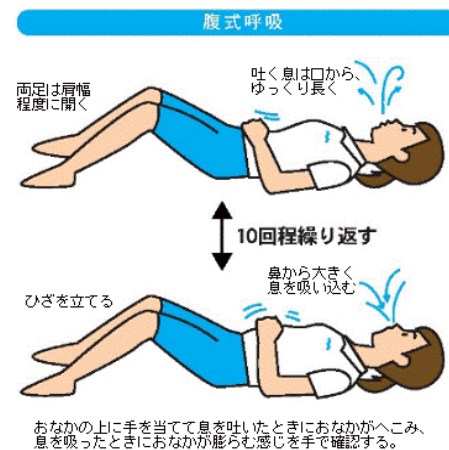


図1

次は筋トレ

多裂筋を使うには(図2)ダイアゴナルバランスがオススメ。多裂筋は腰背部を支える

とても大事な筋肉です。この動作はお尻の筋肉なども使えるため見えない部分をしっかり使える

トレーニングですのでぜひ試してみてください。

腹横筋を鍛えるには(図3)プランクがオススメ。カラダの

下に手を入れ肘をついた状態でカラダを上げてキープ。

見た目は地味ですが効果抜群！！

お腹を引っ込めたいならぜひチャレンジしてみてください。

骨盤底筋群にはヒップリフト(図4)。

比較的回数のできるトレーニング。余裕がある

場合には片足を上げて行うのがオススメ！！

骨盤底筋群は尿漏れ予防にもつながります！！



図3



図4



図2

インナーユニットをしっかり使うことで気になるポッコリお腹

の改善や尿漏れの予防改善、腰痛の予防改善に

繋がります。もちろんお腹、腰回りの引き締めにも

とても効果があります。おうちでも簡単にできるので

ぜひ試してください。

深層筋をしっかり使うことでバランスのとれた理想の

カラダを目指しましょう。

1人ではなかなかうまくいかないという方は

レッスンに参加してみてください。

あけの元気館では右記のレッスンでインナーユニット

を使えます！！

バランスボール

月曜日 : 14:00~14:45(45分)

火曜日 : 13:30~14:15(45分)

骨盤ケア

水曜日 : 19:30~20:15(45分)

全て参加料:500円(別途入館料がかかります)を開催しております。

ピラティス

水曜日 : 11:00~11:45(45分)

横田 好史トレーナーのつぶやき

私たちのカラダは水分で出来ている！！

人間の体重の約60%が水分です。

体重60kgの人なら、なんと36kgもの水分を、体の中に

蓄えていることとなります。

※どうして汗をかくの？

人は体温を調整するために汗をかきます。汗をかいて体温を

一定に保つことでカラダの機能が正常に働くのです。

水分の摂取量		水分の排泄量	
約2.5ℓ		約2.5ℓ	
飲料水	800ml~1300ml	尿	1000ml~1500ml
食物中の水分	1000ml	便	900ml
体内での代謝水	200ml	生理的に失われる水分	100ml
合計	2000ml~2500ml	合計	2000ml~2500ml

※水分の主な働き

- ・カラダ内の成分の運搬や不要物の排出
- ・電解質を溶かしバランスを維持
- ・発汗による体温調節 その他

※水分補給のポイント

- ・寝起き、就寝時、入浴前後
- ・運動前、中、後 渴きを感じたとき

※オススメ飲み物

水が一番、お茶やミネラルウォーター、スポーツドリンクもおすすめです！！

※注意

取りすぎは肝臓に負担をかけたり消化不良の原因に

つぶやき

トレーニングルームのインボディでカラダを知ろう！！

ちなみに4月に測って...落ち込みました(笑)

次回は「筋トレ(ネガティブワーク)」

についてです。乞うご期待

監修/F・E・P 竹内